



©2001
スタジオジブリ



あなたのそばにも
かならずいます！

頼りになるご近所さん 民生・児童委員

民生・児童委員は厚生労働大臣から委嘱を受けた福祉ボランティアで、地域の皆さんからの相談や見守り、地域交流の場づくりなど、さまざまな活動をしています。暮らしの中のちょっとした心配ごとや困りごとに、同じ地域に住む市民の目線で寄り添う民生・児童委員は、皆さんのすぐそばにいる「頼りになるご近所さん」です。 ☎地域福祉課0422-29-9231

市長コラム

今こそ必要とされる 制度です



三鷹市長 河村 孝

民生・児童委員は、地域の方の困りごとの相談に乗り、支援を行う無報酬の非常勤の公務員(特別職)です。その活動に込められた地域への熱い思いと使命感には、いつも心を動かされます。日ごろから悩みや課題を抱える方に寄り添い、相談相手となることは、並大抵のことではありません。それでも、皆さんはいつも笑顔で生き生きと活動されています。

民生・児童委員と同じく、国から委嘱され、ボランティアで活動されている方には、保護司

や人権擁護委員、行政相談員などがいらっしゃいます。いずれの皆さんも、相談や支援活動で大切な役割を果たされています。

現代は、一度つまずくと底まで落ちてしまう「すべり台社会」と言われることがあります。そうしたとき、身近に相談できる方がいるといえないのでは、大違いです。民生・児童委員は、100年以上の歴史を持っていますが、地域の「身近な相談相手」として、今こそ必要とされる制度ではないでしょうか。

YouTubeで配信中



民生・児童委員イメージキャラクター
「ミンジー」



民生・児童委員は地域で

地域の人との相談相手

同じ地域に住む住民からの相談を受け、内容に応じて適切な関係機関への橋渡しや解決の手助けをします。民生・児童委員には守秘義務があり、相談内容や個人の秘密は固く守られるので、安心してご相談ください。



相談内容の例

「高齢で一人暮らしが不安」「子育てやしつけで悩んでいる」「虐待の疑いがある子を見かけた」「ご近所さんが認知症かもしれない」など

※近隣とのトラブルなど、一部対応できない相談もあります。

相手の思いを丁寧に伺います

中部地区会長 秦 美恵さん

長年活動をするうちに、街中で地域の方から声を掛けていただくことが増えました。相談を受ける際には、自分の考えを押し付けずに相手の話をよく聞いて、その方の希望や意思を尊重することを心掛けています。悩みがある場合も、近所に心配な人がいる場合も、どうぞ気軽にご相談ください。



5月8日(木)から
三鷹市公式動画チャンネル
「みる・みる・三鷹」でも
活動を紹介します。



支援機関との連携

市や関係機関からの依頼を受けて、見守りが必要と思われる方などのお宅を訪問し、状況に応じて見守りの継続や支援機関との連携を行っています。



また、ご近所でのおしゃべりや、ほのぼのネット(右記)などの活動を通して、見守りや支援が必要な方の情報をキャッチすることも、民生・児童委員の大切な役割の一つです。



大切にしたい“ご近所ならではの”の関わり

西部地区会長 黒川 晴美さん

私たちが支援するのは、例えば、お子さんや高齢者、障がいのある方、生活に困っている方、家族関係に悩む方、介護をしている方など多岐にわたります。継続的にお話を聞き、支援機関へつなぐなど、「ご近所だからこそできる関わり」を大事にしていきたいと思っています。



赤ちゃんがいる家庭の訪問

お住まいの地区担当の民生・児童委員が、おおむね生後4カ月までの赤ちゃんがいるすべての家庭を訪問する、「乳児家庭全戸訪問(こんにちは赤ちゃん)事業」を行っています。

生後2カ月を過ぎた頃に訪問日のお知らせをお送りし、玄関先で子育て支援に関する情報を提供するほか、赤ちゃんの誕生をお祝いする「ブックスタート」の絵本をお届けします。



地域ぐるみで子育てを応援します!

南部地区会長 練尾 明子さん

委員1人当たり年間で20件程度、赤ちゃんのいる家庭に伺って、必要があれば子ども家庭支援センターりぼんなどの支援機関につないでいます。かつて訪問した方にたまたま再会して、お子さんが元気に成長し、進級・進学したというご報告をいただいたときは本当にうれしく、この活動をしていて良かったと思いました。



私たちみんな
民生・児童委員です

現在、114人の
委員が活動中

お住まいの地区の
委員を知りたい方は、
地域福祉課
☎0422-29-9231へ
お問い合わせ
ください。



こんな活動をしています



ほのぼのネット地域交流の場づくり

民生・児童委員は、三鷹市社会福祉協議会が実施している小地域の見守り活動「ほのぼのネット」の一員でもあります。

市内28の地域班に分かれ、お茶会やおしゃべり会、季節のイベントなど、気軽に参加できる楽しい企画を開催しています。同じ地域に暮らす住民同士が緩やかにつながりを持つことができる、交流の場をつくっています。



顔の見えるお付き合いをしませんか？

東部地区会長 原 栄義さん

私が担当している、ほのぼのネットの井の頭さくら班の催しでは、町会の協力も得て、季節ごとのコンサートなど“ちょっとした非日常”を味わえる企画を用意しています。「地域に一歩足を踏み出すと楽しいことがある」と思えるような場が身近にあることを、たくさんの人に知っていただきたいと思っています。



民生・児童委員を知ってもらう活動

毎年5月12日は「民生・児童委員の日」、その日から1週間は「活動強化週間」と定められており、民生・児童委員の活動を、広く知ってもらうための取り組みが全国で行われます。

市でも、毎年5月にパネル展などで活動紹介を行っています。今年は、M-マルシェ(下記)で広報活動を実施します。



民生・児童委員はあなたのそばにいます

北部地区会長 塩川 光子さん

民生・児童委員の存在は、普段接点のない方には見えにくいかもしれませんが、必ずあなたのそばにいます。困りごとは気兼ねなく、まずは話してみてください。その場で解決できなくても“つなぎ役”になります。5月の普及活動は多くの市民の皆さんに会える機会。M-マルシェでお待ちしています！



日曜日のマルシェで
開催します！

活動紹介パネル展



毎月第4日曜日に三鷹中央通り商店街で開催している青空市「M-マルシェ」で、民生・児童委員の活動を紹介するパネル展示を行います。ご来場いただいた方にはオリジナルエコバッグを差し上げます。お買い物ついでに、ぜひお立ち寄りください。

日5月25日(日)正午～午後2時
所三鷹中央通り商店街
印当日会場へ



働いている方も無理なく
活動できます！

あなたも民生・児童委員になってみませんか

あなたの思いやりやこれまでの経験を、民生・児童委員として地域で生かしてみませんか。委員の任期は3年で、今年は全国一斉に行われる改選の年となっています。三鷹市には、現在114人の委員がいます。仕事や子育てなどを行っている委員も多く、ご自身の生活を大切にしながら、無理なく活動しています。

興味のある方は、地域福祉課 ☎0422-29-9231 にお問い合わせいただくか、地域の民生・児童委員にお尋ねください。

心配ごとやお困りごと、
ありませんか？

気軽にご相談
ください

皆さんの笑顔が
私たちの原動力！



三鷹市総合水防訓練を実施します 〇防災課 ☎0422-24-9102



台風や集中豪雨などが多発する時期を前に、三鷹消防署や三鷹市消防団、関係機関との水防訓練・演習を実施します。演習の見学や排水ポンプ車、水防工法などの展示を予定しています。



水防訓練の様子

日5月18日(日)午前9時～11時15分
(雨天中止)

※中止の場合は5月16日(金)に市HPや市公式Xでお知らせします。

所大沢野川グラウンド 申当日会場へ

6月22日(日)は東京都議会議員選挙の投票日です

郵便等による不在者投票制度 〇選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794



市の選挙人名簿に登録されており、【表1】に該当する方は事前の申請でご自宅などで投票することができます。また、【表1】【表2】の両方に該当する方は、あらかじめ選挙管理委員会へ届け出た代理者(選挙権を有する方)に投票に関する記載をさせることができます。

【表1】郵便等による不在者投票ができる方

手帳などの種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級または2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級または3級
	免疫、肝臓	1～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症～第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

【表2】代理記載投票ができる方

手帳の種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚	特別項症～第2項症

投票支援シートをご活用ください

投票所で、代理投票や支援が必要な場合に「投票支援シート」を提示いただくと、必要な支援をスムーズに受けられます。口頭で伝えることが困難な方や苦手な方は、市HPからシートを印刷して、投票所へお持ちください。

三鷹市職員(経験者採用)を募集中! 〇職員課 ☎0422-29-9166

詳しくはこちらから



職種	一般事務上級	一般事務上級(福祉職)	土木技術	建築技術	電気技術	保育士	栄養士
募集人数	20人程度	5人程度	10人程度	10人程度	5人程度	10人程度	若干名
勤務時間	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(時間、休日は配属先により異なる)						
給与*(月額初任給)	293,712円(同一職種で民間企業などの経験6年の場合。地域手当を含む)						
試験日程	一次試験(テストセンター方式) = 5月24日(土)～6月8日(日)のうち希望する日						

※扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤労手当など各種手当あり。経験年数加算あり。

申5月21日(水)までに市HPへ



妊娠を予定・希望する方と同居者が対象

風しん抗体検査と予防接種を受けましょう 〇健康推進課 ☎0422-24-8050

詳しくはこちらから



風しんは、免疫を持たない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、赤ちゃんが心疾患や白内障、難聴などの疾患(先天性風しん症候群)にかかる恐れがあるため、妊娠前に十分な抗体を持つことが重要です。また、妊婦への感染を防ぐため、同居の家族も注意が必要です。

市では、無料の抗体検査を行い、予防接種の費用を一部助成しています(1回限り)。

抗体検査(無料)

採血による血液検査です(原則HI法)。約1週間後に結果が出るので、検査を行った市内協力医療機関で確認してください。抗体価が不十分と診断された方は、予防接種(右記)をお勧めします。

日令和8年3月20日(金・祝)まで 人19歳以上の市民(妊婦を除く)で、①妊娠を予定または希望する女性、②妊婦の同居者、③①の同居者

※風しん予防接種を2回以上受けた方や過去に市の抗体検査を受けた方、抗体価が不十分と確認済みの方は対象外です。

予防接種

①麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)または②風しん単抗原ワクチン。

日8年3月31日(水)まで 人風しん抗体検査または妊婦健診などで抗体価が不十分と診断された方で、①妊娠を予定または希望する女性、②妊婦の同居者、③①の同居者
※過去に本事業で予防接種を受けた方は対象外です。

¥自己負担金①5,000円、②1,745円

※ワクチンの取り扱いは、医療機関にお問い合わせください。

◆昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性対象(風しん第5期特例措置)

7年3月31日までに抗体検査のみ受けている場合、9年3月31日まで公費による接種ができます(条件あり)。詳しくは、同課 ☎0422-24-8050へお問い合わせください。

申本人確認のためマイナンバーカードなどを持参し、市内協力医療機関(QRコード)へ

三鷹市市民コンサート 保育



〒芸術文化課 ☎0422-29-9861

今年は、指揮者の永峰大輔さん、ピアニストの伊藤翔さんをお迎えして、雄大な自然を描いた名曲と洒落で華やかな協奏曲をお届けします。素晴らしいゲストと三鷹市管弦楽団のハーモニーをお楽しみください。

📅6月8日(日)午後2時開演 入550人(1組5人まで。未就学児は入場不可)、保育(1歳～未就学児)5人程度 所芸術文化センター 申5月22日(必着)までに往復はがきで代表者の必要事項(7面参照)・参加者全員(5人まで)の氏名と年齢、車いす席を希望する方は席数(3席まで)を「〒181-8555芸術文化課」、または市HPへ(1組1通。申込多数の場合は抽選。結果は5月29日(休)以降に通知)

曲目

スメタナ：交響詩「モルダウ」、ラヴェル：ピアノ協奏曲ト長調、シューマン：交響曲第3番「ライン」



吉村昭書齋 吉村昭作品朗読会



所同施設 ☎0422-26-7500

太宰治文学サロンや吉村昭研究会主宰のイベントなどで朗読を重ねてきた、田中泰子さん(写真)による朗読の世界へご案内します。企画展示「吉村昭と津村節子のふたり旅」に関連した、吉村昭のエッセー「一人旅」と津村節子『智恵子飛ぶ』(抜粋)をお楽しみください。

📅6月6日(金)午後6時～7時 入20人 申5月20日(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・参加者氏名(2人まで)を同施設「〒181-0001井の頭3-3-17吉村昭書齋」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



撮影：佐藤正夫

コミュニティセンター開催

デジタル相談サロン

各日2回開催

所(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

「メールや写真などスマホの基本操作を覚えたい」「LINEの使い方を覚えたい」など、スマートフォンやタブレットの使い方や、お困りごとなどを市民デジタル相談員が丁寧にサポートします。

入各回2人 所各コミュニティセンター 物お持ちのスマートフォンなどの機器 申同社 ☎0422-40-9669、または市HPへ(先着制)

開催日時

いずれも午後2時から、3時から

	大沢	牟礼	井口	井の頭	新川中原	連雀	三鷹駅前
6月	13日(金)	20日(金)	24日(火)	5日(木)	15日(日)	2日(月)	18日(水)
7月	11日(金)	18日(金)	22日(火)	3日(木)	—	7日(月)	16日(水)

※8月以降の開催日は市HPでご確認ください。



皆さんの就職を支援します

毎月第2水曜日開催

しごとの相談窓口



所生活経済課 ☎0422-29-9615へ(当日参加も可)

ハローワーク三鷹とわくわくサポート三鷹の職員による就職や再就職、キャリア設計などの個別相談会です。奇数月は、社会保険労務士が社会保険や労務相談、年金相談にも応じるので、仕事をされている方や事業者の皆さんも利用できます。

相談例

「就職活動がうまくいかない」「子育て後の再就職が不安」「社会保険の扶養の範囲で働きたい」「会社内のハラスメントに悩んでいる」

📅5月14日(水)午前10時～正午(受付は11時30分まで) 所三鷹産業プラザ 物雇用保険受給者は受給資格者証、内職相談希望者(市民のみ)は本人確認書類



しごたま面接対策セミナーと就職面接会 in 三鷹



所東京しごとセンター多摩 ☎042-521-6761

面接対策セミナーと就職面接会を開催します。面接会には約20社の企業が参加予定で、一度に複数社の面接が受けられます。

📅5月30日(金)①面接対策セミナー＝正午～午後0時50分、②就職面接会＝午後0時50分～4時 入①50人、②100人 所三鷹産業プラザ 物面接希望分の履歴書またはエントリーシート 申同センター ☎042-521-6761・HPへ(①先着制、②予約優先(当日参加も可))



女性しごと応援キャラバン&個別相談会 in 三鷹 保育



所同運営事務局 ☎03-6734-1346

働きたいと考えている女性に向けた再就職支援イベントです。

📅(公財)東京しごと財団 📅6月19日(木)①セミナー「職場の人間関係がうまくいく!『コミュニケーションのコツ』」＝午前10時～正午、②個別相談会＝1人30分(セミナー後) 入①40人、②10人、保育(6カ月～未就学児)10人 所三鷹産業プラザ 所キャリアコンサルタントの蛸原恵子さん 申5月12日(月)から同運営事務局 ☎03-6734-1346、または同イベントHPへ(いずれも先着制)





**戦後80年
事業**

中学生長崎市平和交流派遣事業の参加者を募集



☎企画経営課 ☎0422-29-9032

戦後80年を迎える節目となる今年、市では戦争の記憶と平和への願いを次世代に継承するため、市内在住の中学2年生を長崎市に派遣します。平和関連施設の視察や現地中学生との交流などを通して、恒久平和について学びます。

☎7月29日(火)～31日(木) (2泊3日)

※上記期間以外に実施される事前学習会やみたか平和のつどい、報告会など、全日程への参加が必要です。

☎市内在住で国立・都立・私立中学(中等教育学校)在学の中学2年生、男女各1人
☎長崎市内

☎6月2日(月)(必着)までに応募用紙(市HPで入手)を直接または郵送で「〒181-8555企画経営課」(市役所3階)、または申し込みフォーム(QRコード)へ

※事前学習会や報告会、派遣時の自宅から市役所間の交通費などは自己負担となります。

市立中学校からの参加者は各校で募集します。詳しくは各校へお問い合わせください。



**みたかとしょかん図書部！
部員募集**



☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

中学生から20歳くらいまでのメンバーが集い、図書館のティーンズコーナーの飾りつけ、幼児向けおはなし会、ビブリオバトルの企画運営、読書会、図書部だよりの作成など、自分たちでやりたいことを考えて、読書の楽しみや図書館の魅力を発信していきます。興味がある方はキックオフミーティングにご参加ください。



キックオフミーティング

☎5月18日(日)午後2時～4時(見学のみ可)

☎中学生～20歳くらいまでの方 ☎当日会場へ



わん!だふる読書体験



☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

自分で選んだ本を読書犬に読み聞かせてみませんか。子どもがいろいろな本を手にとるきっかけになったり、読む練習をしたりと、犬とのふれあいを通じて読書の楽しさを感じてもらえる催しです。



☎5月17日(土)午後1時30分～3時15分

☎犬アレルギーのない市内の小学生8人

☎物犬に読み聞かせたいと思う本数冊(袋に入れて持参)

☎5月6日(火・休)までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は5月9日(金)にメールで通知)

花苗植え付けイベントを開催します！

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081
(当日連絡先 ☎090-1054-6310)

下連雀けやき広場の「かもんガーデン」と下連雀南浦地区公会堂の「みてってミニガーデン」で、花苗の植え付けを行います。



☎5月31日(土)午前10時～正午(雨天中止)

☎30人

☎下連雀けやき広場・南浦地区公会堂

☎作業用手袋、あればスコップ

☎5月7日(水)午前9時から同協会 ☎0422-46-2081へ



**三鷹産野菜を使った
極旨スパイスカレーを作ってみよう！**



☎消費者活動センター ☎0422-43-7874

三鷹で採れた新鮮な野菜を使って、スパイスを効かせたおいしいキーマカレーとブルーベリーラッシーを作ります。「地産地消」と「健康」をテーマに、旬の野菜を生かしたレシピを楽しく学べる料理教室です。



☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎6月7日(土)午前10時～午後0時30分

☎在勤・在学を含む市民16人(小・中学生の参加は別途相談)

☎講(一助)ベターホーム協会の皆さん ☎エプロン、三角巾、布巾

☎5月7日(水)午前9時～午後1時に同協議会 ☎0422-41-0510、以降は同センター ☎0422-43-7874へ(先着制)

ゴーヤの苗を配布

「緑のカーテン」に挑戦してみませんか

☎緑と公園課(市役所5階56番窓口) ☎0422-29-9789

緑のカーテンは、涼しげな見た目と快適さをもたらしてくれます。ゴーヤは苗植えから2カ月ほどで収穫できます。

☎6月9日(月)～13日(金)午前9時～午後5時 ☎120人(1世帯2株)

☎5月22日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555緑と公園課」へ(申込多数の場合は抽選)



INFORMATION

情報ひろば

※市外局番「0422」は省略。

お知らせ

みたか観光案内所
臨時休業のお知らせ

下記期間中、三鷹の森ジブリ美術館の三鷹市・近隣市民枠チケットの販売も休止します。

📅 5月13日(火)～18日(日)

📍 NPO法人みたか都市観光協会 ☎ 40-5525

下連雀むらさき地区公会堂
休館のお知らせ

防水改修工事のため、休館します。

📅 6月1日(日)～9月30日(火)

📍 コミュニティ創生課 ☎ 29-9611

三鷹市職員の公益通報制度

組織の自浄作用により市政の透明性を高め、常に適法・公正なものにするための制度です。

市職員が市の事務事業に関し法令違反の事実などを知った場合は、庁内の公益通報委員会に通報し、同委員会が調査・市長などへ報告します。また、通報内容に違法・不当な事実があった

場合は、直ちに是正措置を講じます。
なお、令和6年度の通報はありませんでした。

📍 政策法務課 ☎ 29-9165

自転車ロードレース
「THE ROAD RACE TOKYO TAMA
2025」に関する説明会

7月13日(日)に東京都が実施する同レースに関する説明会を開催します。

📅 5月30日(金)午後6時30分から

📍 大沢コミュニティセンター

📍 当日会場へ

📍 運動スポーツ推進課 ☎ 29-9863

フードドライブを実施します

米や缶詰、インスタント食品、調味料など、未開封で常温保存ができ、賞味期限が1カ月以上残っている食品(生ものを除く)を受け付けます。

📅 6月6日(金)午前10時～午後3時

📍 市役所1階市民ホール

📍 当日会場へ

📍 NPO法人フードバンクみたか ☎ 080-5545-1169 (月・木曜日午前10時～午後3時)

申し込みの記入例

- **あて先** 各記事の申込先、住所の記載がないものは「〒181-8555三鷹市役所〇〇課」
- **必要事項** ①行事・事業名(希望日・コース・回)、②申込者の郵便番号・住所、③氏名(ふりがな)、④年齢(学年)、⑤連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)、⑥その他必要事項(保育・手話希望の有無など)

5月は赤十字会員
増強運動月間です

寄付金は、災害救護・支援活動をはじめ、医療・献血事業、福祉施設の運営など、日本赤十字社が行う人道的活動支援に活用されます。

※寄付金は三鷹市社会福祉協議会(元気創造プラザ3階)でも受け付けます。

📍 同協議会 ☎ 46-1108

地域のサロン活動資金を
助成します

▲ 次のすべてに該当する自主サークル
①80団体、②20団体(市内で月1回以上、サロン〈参加者3人以上〉での地域の仲間づくりや助け合い活動を行っている、ほかの団体・機関から活動の助成を受けていない、前年度からの繰越金が1万円を超えない、政治・宗教・営利目的でない団体)

※これから立ち上げる活動も対象。

◆ **助成額** 1団体につき上限10,000円(交付後、活動報告書などを提出)

📅 ①5月12日(月)～6月20日(金)、②9月22日(月)～10月31日(金)に必要書類(三鷹市社会福祉協議会HPで入手)を

みたかボランティアセンターへ(申込多数の場合は抽選)

📍 同センター ☎ 76-1271

不動産の相続登記が義務
化されました

相続人はその所有権の取得を知った日から3年以内に不動産の相続登記をすることが必要になりました。令和6年4月1日の施行日前に相続の開始があった場合にも適用されます。詳しくは東京法務局HPをご覧ください。

📍 同局府中支局 ☎ 042-335-4753

税金

6月2日(月)は固定資産税・
都市計画税(第1期)の
納期限です

市税を未納のままにすると、法令に基づき、延滞金が加算されます。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンアプリからでも可能です。

◆ **納税には安心・便利な口座振替をご利用ください**

お申し込みは取扱金融機関、または納税課(市役所本庁舎2階24番窓口)へ(ゆうちょ銀行は同行窓口)。

※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

📍 同課 ☎ 29-9218 (口座振替)・☎ 29-9210 (納税相談)

軽自動車税(種別割)の
納税通知書を4月30日に
発送しました

税率など詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。納期限は6月2日(月)です。

📍 市民税課 ☎ 29-9193

国保・年金

国民年金の付加年金に
ついて

月額保険料17,510円(令和8年4月からは17,920円)に付加保険料400円を加えると、200円×納付月数が、付加年金として老齢基礎年金に毎年上乘せされます。加入、脱退はいつでもできます。第3号被保険者、免除該当者(産前産後免除を除く)、国民年金基金加入者などは加入できません。

📍 基礎年金番号が分かるものと本人確認書類を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

📍 同課 ☎ 29-9190、武蔵野年金事務所 ☎ 56-1411

国民健康保険税を改定しました

📍 保険課 ☎ 0422-29-9216

国民健康保険(国保)は本来、加入者の保険税と国・東京都からの支出金などを財源とする制度ですが、1人当たりの医療費が年々増加し、厳しい財政状況が続いています。財源不足を市の一般会計から補填(ほてん)する状況は変わらず、市民負担の公平性の観点からも、市からの補填を将来的には解消する必要があるため、保険税を改定しました。

なお、令和7年度の納税通知書は7月中旬に送付します。

◆課税限度額、所得割税率の改定(赤字は変更点)

改定前(6年度)

項目	課税限度額	所得割税率	均等割額
基礎課税分(医療分)	65万円	5.7%	29,000円
後期高齢者支援金等課税分	24万円	2.2%	11,800円
介護納付金課税分(40～64歳のみ)	17万円	1.6%	13,400円

改定後(7年度以降)

項目	課税限度額	所得割税率	均等割額
基礎課税分(医療分)	66万円	6.1%	29,000円
後期高齢者支援金等課税分	26万円	2.3%	11,800円
介護納付金課税分(40～64歳のみ)	17万円	1.6%	13,400円

◆低所得者に対する保険税軽減の対象世帯を拡充(青字は変更点)

世帯の所得の合計(国保の被保険者でない世帯主を含む)が一定額以下の場合、均等割額を減額します。

軽減率	変更前(6年度)	変更後(7年度以降)
7割	43万円+10万円×(給与所得者等の数※1)－1)以下	43万円+10万円×(給与所得者等の数－1)以下
5割	43万円+29.5万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数※2)+10万円×(給与所得者等の数－1)以下	43万円+30.5万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数－1)以下
2割	43万円+54.5万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数－1)以下	43万円+56万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数－1)以下

※1 給与所得者等とは、給与所得または公的年金等の所得がある方です。

※2 特定同一世帯所属者とは、国保から後期高齢者医療の被保険者に移行した方です。

子育て・教育

催しなどで国の表記がないものは、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

むらさき子どもひろばの催し(5月)



◆乳幼児のあそびひろば

📅げんきっ子ランド=月曜日午前9時～午後0時30分(5日(月・祝)、26日(月)を除く)、みんなであそぼ!=火～金曜日午前11時～11時30分(8日(木)・9日(金)・16日(金)・20日(火)・21日(水)・30日(金)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

📅①手形アートスタンプ=5・8・9日午前11時～11時30分、②Mamaカフェ=16日午前10時30分～11時30分、③みんなであそぼ!=20・30日午前11時～11時30分、④しゃぼん玉で遊ぼう!=24日(土)午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバースデー=26・27日(火)午前11時～11時30分

👤①⑤0歳～就学前のお子さん、②0歳のお子さんと母親10組、③20日は1歳、30日は2歳のお子さん、④3歳～就学前のお子さんと保護者10組

◆小学生対象のイベント

📅①卓球の日=毎週月・木曜日午後3時30分～4時30分(26日を除く)、②一輪車教室=9・26日午後3時40分～4時30分、③スポーツの日=23日(金)午後4時～4時30分、④しゃぼん玉で遊ぼう=31日(土)午後2時30分～3時30分

👤②④各日12人

📍同ひろば ☎49-5500

みたかおもちゃの病院

ご家庭にある大切なおもちゃを修理します。

📍三鷹市消費者活動センター運営協議会

📅5月7・21日(水)午後1時～3時

📍消費者活動センター

💰特殊部品などの交換は実費

📍当日会場へ

📍同センター ☎43-7874

星と森と絵本の家の催し(5月)



◆街頭紙芝居

📅10日(土)午前10時30分から、午前11時30分から

◆森のおはなし「シジュウカラの暮らし」

📅10日午後1時30分から

◆みこえぶおはなし会「にじいろコスモス」

📅17日(土)午後2時から

◆ICU留学生のおはなし会

📅18日(日)午前10時30分から

📍当日会場へ

📍同施設 ☎39-3401

東多世代交流センター 出前講座ベビーマッサージ



📅5月13日(火)午前10時30分～正午

👤2～6カ月ごろのお子さんと母親10組

📍新川宿地区公会堂

📍同センター ☎44-2150

子どもふらっとプレイス 「英語であそぼう」



📅5月14日(水)午後3時～5時

👤市内の小・中学生30人

📍生涯学習センター

📍当日会場へ(先着制)

📍同センター ☎49-2521

すくすくひろばの催し



◆①あそびとおしゃべりの会・②コミセンDEすくすくひろば

📍①14・21日=牟礼、14・28日=井の頭・井口、21・28日=新川中原・大沢の各コミュニティセンター、いずれも水曜日、②22日(木)=井の頭コミュニティセンター、いずれも午前10時30分～正午

👤令和3年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

◆ママと親子リズム体操

📅5月30日(金)午前10時30分～11時30分

👤市内在住の令和6年5～12月生まれのお子さんと母親12組

📍連雀コミュニティセンター

◆ウェルカムパパ講座

📅6月1日(日)午前10時30分～正午

👤市内在住のおおむね8カ月ぐらいまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可) 📍同ひろば ☎45-7710

おやこでよってチョコッと あっぶるーむ(6月)



参加対象を未就学児とその保護者まで拡大しました(一部の講座を除く)。

📍NPO法人みたか市民協働ネットワーク 📅①ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=2日(月)、②テコドニーで産後の体型戻し=5日(木)、③子育てと働き方のバランス講座(育休復帰編)=9日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=12日(木)、⑤ハーブでここところからケア(夏の過ごし方編)=16日(月)、⑥色育(いろいろ)で子育てを楽しく!=19日(木)、⑦簡単スクラップブックング(A4フレーム編)=23日(月)、⑧足形つきのバッグを作ろう!=26日(木)、⑨はじめてのベビーマッサージ=30日(月)、いずれも午前10時30分～正午

👤①2～11カ月のお子さんと保護者、②首据わり～就学前のお子さんと母親、③④未就学児の母親、妊婦、⑤⑧就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑥⑦就学前のお子さんと保護者、妊婦、⑨2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親 📍市民協働センター ☎46-0048

小学生向けScratch プログラミング教室(6月)



📍三鷹市シルバー人材センター

📅月4回月・火曜日(オンラインは日時要相談)

📍同センター ☎48-6721

障がいのある方

高次脳機能障がい相談会



📅5月10日、7月12日、9月13日、11月22日、令和8年1月10日、3月14日の土曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)

📍福祉センター

📍同障がい者支援課 ☎29-8267へ

発達障がい相談会



📅5月20日、7月15日、9月16日、11月18日、令和8年1月20日、3月17日の火曜日午前9時30分～10時20分、10時30分～11時20分(1人50分)

👤18歳以上の方(家族のみの相談も可) 📍福祉センター

📍同障がい者支援課 ☎29-8267へ

声の広報・点字広報を 発行しています



視覚障がいのある方を対象に、音声版と点字版の広報を発行し、郵送でお届けしています。

◆声の広報(月2回発行)

『広報みとか』各号の記事を選定し、朗読した内容です。カセットテープ版とデジター CD版があります(利用はどちらか一方のみ)。

※デジター CD版の再生には、再生専用機またはパソコンとソフトウェアが必要です。

※デジター CD版の最新号は市HPからダウンロードできます。

◆点字広報(月1回発行)

『広報みとか』2号分の記事を抜粋した内容です。

📍同広報メディア課 ☎29-9037へ

健康

5月3～6日・休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡



三鷹市休日・夜間診療所・薬局では、急病患者的の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPをご覧ください。

4～7月生まれの方の 特定健診・後期高齢者健診

受診票を4月下旬に送付しました。

👤特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会HPをご覧ください。



📍いずれもSUBARU総合スポーツセンター

相撲 少年・少女教室(小学生)◎

📅5月10・17日の土曜日午後1時50分～2時50分

📍三鷹市相撲連盟 ☎070-4206-5257

合気道 中高年初心者講習会○

📅5月17日(土)午後1時30分～2時30分

📍三鷹市合気道連盟 ☎090-8045-5748

ダンス 設立37周年記念ダンスの集い

📅5月18日(日)午後2時～5時

📍三鷹市ダンススポーツ連盟 ☎080-8289-1173

📍バドミントン 小学生向け講習会

📅6月1・22日、7月6・20日、8月10・17日の日曜日午後3時15分～6時(全6回)

📍三鷹市バドミントン協会 ☎mtkbadjr@gmail.com

📍水泳 50歳以上の初心者講習会○

📅6月4～25日の毎週水曜日午前11時～午後1時(全4回)

📍三鷹市水泳連盟 ☎wabisabi-chakai@friton.ocn.ne.jp

📍大沢総合グラウンド

ターゲットバードゴルフ 初心者講習会○

📅5月8～29日の月・木曜日午前9時～11時(全7回。雨天順延)

📍三鷹市ターゲットバードゴルフ協会 ☎080-1035-4687

📍野球 三鷹市野球連盟夏季大会

📅6月22日から、毎週日曜日

📍同連盟HP

東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=◎ 三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○

高齢者医療制度に加入している方
健康推進課 ☎ 24-8571

催し

新川宿ふれあい通り朝市

地元商店の模擬店や六中生によるギター演奏など。

三鷹市新川宿まちづくり協議会

日 5月11日(日)午前8時～11時

所 新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)

申 当日会場へ

☎ (株)まちづくり三鷹 ☎ 40-9669

地域ケアネットワーク主催のサロン

日 ①駅前風のサロン=5月15日(木)午後1時30分～3時、②連雀サロン=20日(火)午後1時30分～3時、③しんなかサロン=22日(木)午後1時30分～3時30分、④よってらっしやい・にしみたか=26日(月)午後1時30分～3時、⑤出前版ひだまりサロン・東部=28日(水)午後10時30分～正午、⑥ひだまりサロン・東部=6月4日(水)午後1時30分～3時

所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②連雀コミュニティセンター、③新川中原コミュニティセンター、④井口コミュニティセンター、⑤特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、⑥牟礼コミュニティセンター

申 当日会場へ

☎ 地域福祉課 ☎ 29-9235

環境問題見学会

「潮来あやめ祭りバスツアー」

三鷹市、新川中原住民協議会

日 6月10日(火)午前8時～午後6時

所 新川あおやぎ公園北側集合・解散

人 25人

¥ 6,000円

申 5月8日(木)午前10時から参加費を新川中原コミュニティセンターへ(先着制)

☎ 同センター ☎ 49-6568

国蝶オオムラサキ見学会



日 6月28日(土)午前8時15分～11時30分、10時～午後1時15分、1時15分～4時30分

多摩地域に在住・在学・在勤の方各回60人

所 JR青梅線河辺駅集合～谷戸沢処分場(日の出町)～同駅解散

日 6月10日(火)正午(必着)までにはがきで参加者全員の必要事項(7面参照)、多摩地域在住でない場合は通学・通勤先の市町村名を「〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642 東京たま広域資源循環組合」、または同組合HPへ(申込多数の場合は抽選)

☎ 同組合 ☎ 042-597-6152

おとな絵本ラウンジ

「堀内誠一さんの絵本」



日 7月13日(日)午後2時～3時30分

人 20人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

申 5月11日(日)～7月12日(土)午後5時に同ラウンジHPへ(先着制)

☎ 星と森と絵本の家 ☎ 39-3401

スポーツ

親子で楽しく

カラダを動かそう

「親子deスポーツ体験会」



三鷹市(一社)スカイリミットスポーツ三鷹

日 5月11日(日)運動あそび=午前10時～10時50分、午後1時～1時50分、ダンス、キックボクシング=午前11時～11時50分、午後2時～2時50分まで

人 小学生の親子各クラス20組

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 5月8日(木)までに同法人HPへ(先着制。申込多数の場合は在学・在勤を含む市民優先)

グラウンドゴルフ大会



三鷹市連雀地区住民協議会

日 5月18日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

人 小学生以上の市民20人

所 南浦小

申 5月6日(火・休)午前10時～16日(金)午後8時30分に連雀コミュニティセンター ☎ 45-5100、または申し込みフォーム(QRコード)へ

着衣水泳体験教室



日 6月22日(日)午後3時30分～4時30分、4時45分～5時45分

人 5歳以上の方各回30人(小学2年生以下は保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 水着、着衣水泳用衣類、空のペットボトル(2ℓ1本または500ml2本)、タオル、ぬれた物を入れる袋

申 5月10日(土)～6月10日(火)に元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

☎ 同センター ☎ 45-1113

講座

着物の端切れで作る 着物形のアップリケ

日 5月15日(木)午後1時30分～3時30分

人 5人

所 リサイクル市民工房

講 アトリエパラムの吉野伸子さん

申 5月7日(水)午前10時から同施設 ☎ 34-3196へ(先着制)

市民公開講座

「腎臓について考えるフォーラム」

日 5月17日(土)午後1時～4時30分

人 150人

所 三鷹産業プラザ

講 杏林大学医学部付属病院の皆さん

申 当日会場へ(先着制)

☎ 鳥居薬品(株) ☎ 080-5887-9938(平日午前8時45分～午後5時30分)

初心者向け本の探し方講座

パソコンを使いながら、本や雑誌の検索・予約方法が学べます。

日 5月20日(火)午前10時30分～11時30分

所 三鷹図書館(本館)

物 図書館利用カード

申 5月8日(木)～18日(日)に直接または電話で同館 ☎ 43-9151へ

ボランティア

スキルアップ講座

「かみしばい講座」



日 5月29日(木)午前10時～正午

人 市内で本の読み聞かせ活動の経験がある方40人

所 三鷹図書館(本館)

講 (株)童心社取締役編集長の橋口英二郎さん

申 5月8日(木)午前10時～27日(火)に申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制。手話通訳希望者は5月16日(金)まで)

☎ 南部図書館みんなみ ☎ 76-5571

栄養料理教室

◆調理実習「たんぱく質豊富な食事」

口当たりのよいミートローフほか。

日 6月7日(土)午前10時15分から

人 在学・在勤を含む市民20人

所 大沢コミュニティセンター

講 管理栄養士の森幸代さん

¥ 500円

物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾

申 直接または電話で同センター ☎ 32-6986へ(先着制)

◆特別講座「女性のための食事エッセンス」

健康を保つ食事とおすすめレシピの紹介(調理実習なし、試食あり)。

日 6月8日(日)午前10時30分～正午

人 在学・在勤を含む市民16人

所 牟礼コミュニティセンター

講 管理栄養士の鈴木明子さん、森幸代さん

申 5月8日(木)から直接または電話で同センター ☎ 49-3441へ(先着制)

☎ 健康推進課 ☎ 24-7145

熱中症対応講習会



日 ①6月5日(木)、②15日(日)、いずれも午前10時～11時

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民各回20人

所 生涯学習センター

講 (株)大塚製薬工場の横山大輔さん

申 ①5月21日(水)まで、②6月3日(火)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎ 45-1113

健康づくり「認知症予防講座」

三鷹市東部地区住民協議会

日 6月21日(土)午前10時30分～正午

人 30人

所 牟礼コミュニティセンター

講 杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター公認心理師の玉田真美さん

申 5月8日(木)から直接同センターへ(先着制)

☎ 同センター ☎ 49-3441

男性料理教室

「初夏のさっぱりメニュー」

三鷹市三鷹駅周辺住民協議会

日 6月21日(土)午前10時30分～午後1時30分

人 市民12人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 管理栄養士の森幸代さん

¥ 500円

物 エプロン、三角巾、お手拭き

申 6月13日(金)までに直接または電話で同センター ☎ 71-0025へ(先着制)

普通救命講習会



日 6月26日(木)午前9時30分～午後0時30分

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民25人

所 生涯学習センター

講 三鷹消防署の皆さん

物 動きやすい服装(スカートは不可)

申 5月28日(水)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎ 45-1113

気温が上がる季節

光化学スモッグにご注意を

環境政策課 ☎ 0422-29-9612

光化学スモッグは、春から秋の日差しが強く風が弱い日に発生しやすく、目や喉の刺激感など健康に影響を及ぼすことがあります。光化学スモッグ注意報・警報は、防災無線や市HP、市公式X、安全安心メールなどでお知らせするほか、東京都環境局HPでも確認できます。

発生を抑えるため、日ごろから自動車の使用は控え、自転車や公共交通機関を利用しましょう。

注意報・警報が発令されたら

- 外出や屋外での運動を控える
- 目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいを
- 症状が改善しない、息苦しいなどの状態が続く場合は医師の診察を受ける

募集

第14期みとか国際化円卓会議の 外国籍市民委員

入りに1年以上在住または在学・在勤の18歳以上の外国籍市民で、年3回程度の会議に日本語で参加できる方1～2人程度

- ◆任期 8月～令和9年8月(再任可)
- ◆謝礼 1回5,000円
- ☎5月23日(金)(必着)までに必要事項(7面参照)・応募動機(400字程度)を日本語で「〒181-8555企画経営課」・[✉ kikaku@city.mitaka.lg.jp](mailto:kikaku@city.mitaka.lg.jp)へ(申込多数の場合は面接による選考あり)
- ☎同課 ☎29-9032

都営住宅の入居者 (東京都全体)



- ◆募集住戸 ①世帯向け(一般募集住宅)=5,566戸、②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)=223戸、③居室内で病死などがあつた住宅=255戸(①③単身者向け住宅あり)
- ◆申込書・募集案内 5月7日(水)～15日(木)に住宅政策課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は10日(土)・11日(日)午前9時～午後5時も配布。同公社HPでも入手可)
- ☎5月21日(水)(必着)までに申込書を郵送、または同公社HPへ
- ☎同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は☎03-3498-8894)

多摩ブルー・グリーン賞

多摩地域の中小企業が開発した優れた技術・製品を表彰する「多摩ブルー賞」、新しいビジネスモデルを表彰する「多摩グリーン賞」を募集し、各最優秀賞に100万円、各優秀賞に50万円を贈呈します。

- ◆募集期間 5月8日(木)～7月25日(金)
- ☎多摩信用金庫
- 入多摩地域と周辺地域に事業拠点を置く中小企業・個人事業主など
- ☎同賞事務局 ☎042-526-7728へ(平日午前9時～午後5時)

求人

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



介護認定調査員(会計年度任用職員)

- ◆採用日 令和7年7月1日以降
- ◆申込期限 5月23日(金)(必着)
- ☎介護保険課 ☎29-9275

(社)三鷹市社会福祉事業団職員

- ◆職種 ①総合職、②介護職、③看護師、④社会福祉士(①～④正職員)、⑤介護職、⑥介護支援専門員(⑤⑥契約職員)、⑦保育職、⑧調理員、⑨用務員、⑩事務職、⑪夜勤専従介護職、

(⑦～⑪パートタイマー)、⑫訪問介護員(登録職員)

- ◆採用日 随時
- ☎同事業団 ☎44-5211

相談

三鷹商工会経営相談窓口



- ◆専用ダイヤル ☎29-8630
- 面談は予約制。会員でない方も利用できます。
- ☎月・火・水・金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く。令和8年2月以降は火曜日のみ開設予定)
- ☎三鷹商工会館(下連雀3-37-15)
- ☎同商工会 ☎49-3111

審議会・市民会議など

詳細は、右記QRコードからHPをご覧ください。



第3回(仮称)三鷹市子どもの権利に関する条例(素案)検討委員会の傍聴

- ☎5月15日(木)午後2時～3時30分
- ☎三鷹市公会堂さんさん館
- ☎子ども家庭課 ☎45-3031

ふじみ衛生組合①第2回議会定例会 ②第85回地元協議会の傍聴

- ☎①5月23日(金)午前10時から、②6月2日(月)午後6時30分から
- ☎いずれもクリーンプラザふじみ(②はオンライン会議アプリ「Zoom」も可)
- ☎ふじみ衛生組合 ☎①042-482-5497、②042-490-5374

第1回三鷹市健康福祉審議会の傍聴

- ☎5月30日(金)午後7時～8時30分
- ☎教育センター
- ☎地域福祉課 ☎29-9231



飼い主のいない猫の 避妊・去勢手術費用を減額します



☎環境政策課 ☎0422-29-9612

市内に生息する飼い主のいない猫(生後6カ月以上)の繁殖を抑えるため、指定の動物病院で避妊・去勢手術を行う費用(病院により異なる)を雄は10,000円、雌は15,000円減額します(先着制。手術後の減額申請はできません)。

入市内在住で、手術した猫の耳先にV字カットを施すことに承諾いただける方

☎5月19日(月)～令和8年3月24日(火)に申込書(環境政策課<第二庁舎2階>、市民課<市役所1階>)、市政窓口または市HPで入手)に手術をする猫の写真を貼付し、環境政策課へ

◆市内の指定動物病院(4月現在)

かえで動物病院(深大寺2-1-1) ☎31-3232、穴戸動物病院(下連雀4-6-27) ☎48-5362、ふじもと動物病院(井の頭4-24-5) ☎24-0661

三鷹ネットワーク大学 Mitaka NETWORK University

講座案内

〒181-0013 下連雀3-24-3
三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313
☎<https://www.mitaka-univ.org/>

開館時間
火～日曜日午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時閉館) ①月曜日、祝日

- ☎5月7日(水)午前9時30分から
- ※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学HPをご覧ください。



みとか星空散歩—6月の星空解説と天文トーク

☎5月20日(火)午後7時～8時30分

続・数学はこんなに面白い! 第3回「格子点の話」

☎6月5日(木)午前10時～11時30分

☎東京女子大学名誉教授の宮地晶彦さん

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」第45回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題作品は、稲垣足穂「一千一秒物語」(『一千一秒物語』(新潮文庫)・『天体嗜好症 一千一秒物語』(河出文庫)他所収)。

☎6月13日(金)午後7時～8時30分



シニアNews



国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の 年金からの引き落としを 口座振替に変更できます

8月分から変更したい方は、5月28日(水)までに申請してください。

☎通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を市税総合窓口(市役所2階)へ ☎納税課 ☎0422-29-9218

シニアのまるごと相談サロン

Cue Works デイの協力で肩こり・腰痛が改善される体操を実施します。

☎5月8日(木)午後2時～3時30分(1時45分から受付)
人35人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎当日会場へ(先着制) ☎三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

三鷹いきいきプラス iPad 無料体験会

☎5月19日(月)・22日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)

人おおむね55歳以上の市民で iPad 未経験者または初心者10人 ☎市民協働センター ☎5月7日(水)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)



山中老い支度 講話「転んで動けない —第2回介護保険」と軽体操

☎5月20日(火)午前10時～11時30分 ☎山中地区公会堂 ☎三鷹ナース・ヘルパーセンター 居宅介護事業所の皆さん ☎同連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

シルバー人材センター入会説明会

☎5月20日(火)午前10時～正午 ☎同センター ☎0422-48-6721へ

「ほっとベンチ」への 寄付を募集中



☎道路管理課 ☎0422-29-9706

ちょっと一休みできる場として、歩道や沿道にベンチを設置しています。

趣旨にご賛同いただける皆さんからの
寄付(一口5万円)を募集しています

ベンチには寄付者の名前やメッセージなどを刻んだプレートを取り付けます(希望者のみ)。

☑申込書(市HPまたは同課で入手)を直接または郵送で「〒181-8555道路管理課(市役所5階50番窓口)へ

用地協力者を募集しています

市との無償賃借契約などに基づき、固定資産税の非課税または減免措置を受けることができます。



チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団
☎同財団 ☎0422-47-5122
HP <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/>



フランチェスコ・トリスターノ ピアノ・リサイタル **保育**

芸術文化センター 風のホール 7月6日(日) 午後2時開演
チケット発売中(全席指定)

会員 = S席4,500円・A席3,600円
一般 = S席5,000円・A席4,000円
O-70(70歳以上/A席限定) = 3,600円
U-23(23歳以下/A席限定) = 3,000円



フランチェスコ・トリスターノ
©Ryuya Amao

ピアノが秘めた無限の可能性を見だし、多彩な表現を引き出すトリスターノが、バッハの作品と自作曲で描く独創的な世界をぜひお楽しみください。
後援：ルクセンブルク大公国大使館

チケットお求め方法

- 電話予約 10:00～19:00 芸術文化センター ☎0422-47-5122
- インターネット予約(要事前登録) HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>
- 窓口販売 10:00～19:00

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー
(休)月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)
※O-70およびU-23券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※販売状況により完売となった場合はご了承ください。

保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
☑(株)明日香 ☎0120-165-115(平日午前9時～午後5時)、または申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)
※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。



友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみのみ)など。

市民活動

みんなの掲示板

6月1日号
原稿締切日 5月7日(水)

6月15日号
原稿締切日 5月21日(水)

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。
※「催し」「伝言板」は市HPにも掲載。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HPで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。
※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。
☎同課 ☎29-9037
※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

頭の健康診断(ファイブコグ)をしてみませんか?

☑NPO法人鷹ロコ・ネットワーク大楽
☑5月10日(土)午前10時～11時30分 定員20人 所三鷹産業プラザ 定員600円(診断データの郵送を希望する方は別途切り110円分) ☑☎同法人 ☎24-7500・☑info@takaloco.jp(先着制)

南優展

☑5月10日(土)～25日(日)正午～午後7時(25日は5時まで) 所ぎやらりー由芽 申期間中会場へ ☑同画廊 ☎47-5241 (木曜日)

発達デコボコカフェ

☑ゆる～く ☑スマホ教室=5月10日(土)、おしゃべり会=15日(日)、いずれも午後2時～4時 所みたかボランティアセンター 定員1回100円 申当日会場へ ☑同センター ☎76-1271

しましまマルシェ

☑UR新川・島屋敷通り自治会 ☑5月17日(土)午前11時～午後3時 所UR新川・島屋敷通り(新川団地) 申当日会場へ ☑同会 ☑enjoy.danchi.life@gmail.com

大家好(皆さま、こんにちは)中国語学習会(入門、初級)

☑華語の友 ☑5月18日(日)午後2時30分～5時 定員6人 所三鷹駅前地区公会堂 ☑☎城島 ☎090-3451-6209・☑info@gakujm.com(先着制)

ティータイム広場(障がいのあるわが子を語ろう)

☑三鷹市心身障害者(児)親の会 ☑5月20日(火)午前11時～正午 所星と風のカフェ(下連雀3-8-13) 申当日会場へ ☑加藤 ☎49-6444

第46回三鷹書人の会書展

☑5月21日(水)～25日(日)午前10時～午後5時(21日は午後2時から、25日は4時まで) 所芸術文化センター 申期間中会場へ ☑山口文林堂 ☎49-7770

華流ドラマのセリフを一緒に勉強してみませんか

☑F・S中国文化・中国語 ☑5月25日(日)午前10時～11時 定員10人 所三鷹駅前コミュニティセンター 定員400円 申野呂 ☎080-6657-1373・☑lus200224@gmail.com(先着制)

ふれあいバザーとフリーマーケット出店者募集

☑三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☑6

月7日(土)午前10時～午後1時 所市民センター議場棟下 定員1区画(2×2m)500円 申☑5月20日(火)(必着)までに往復はがきまたは電子メールで必要事項(7面参照)・希望区画数を「〒181-0013下連雀8-2-8 鎌田」・☑k-teruko18@nifty.com

2025パドルテニスみたか交流大会

☑三鷹市パドルテニス協会 ☑6月7日(土)正午～午後6時 定員50人 所SUBARU総合スポーツセンター 定員1,000円 申☑5月24日(土)までに鈴木 ☎090-3819-2020・☑mitakapt@gmail.com(先着制)

東京シティコンサートプラス 第49回定期演奏会

☑6月21日(土)午後1時30分から 定員700人 所三鷹市公会堂光のホール 定員1,000円 申当日会場へ(先着制) ☑山田 ☎090-6274-2391

会員募集

英語の会(中～上級者)

☑毎月2回火曜日午後7時～8時30分 所三鷹駅前コミュニティセンター 定員1回2,000円 申☑浄弘 ☑soujikirai@gmail.com

楽しいフラダンス

☑毎月第1・3木曜日午後1時30分～3時 定員65～90歳の方 所三鷹駅前コミュニティセンター 定員1回600円 申☑鈴木 ☎080-4953-3361(午後3時30分～6時)

三泳会(水泳)

☑毎週金曜日午前9時～11時 定員クローリング・背泳ぎで25m泳げる50歳以上の女性、泳法を問わず25m泳げる49歳以下の女性 所SUBARU総合スポーツセンター 定員入会金1,000円、月額3,000円 申☑足利 ☎080-5486-9402

伝言板

ICUオルガン演奏会

☑ICU宗教音楽センター ☑5月10日(土)午後3時から 定員400人 所同大学礼拝堂 定員2,000円 申当日会場へ(先着制) ☑同センター ☎33-3330

がんと共にすこやかに生きる ミニ講座&患者交流会「脱毛やウィッグに悩んでいませんか?」

☑杏林大学医学部付属病院 ☑5月17日(土)午後2時～3時30分 定員10人 所同病院 申5月14日(火)までに申し込みフォームHP <https://x.gd/zXKfa>(先着制) ☑同病院がん相談支援センター ☎47-5511

デフバレーボール 日本代表女子チーム との交流イベント



☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹市在住で女子バレーボールオリンピックの狩野美雪さん(写真)が監督を務める、日本代表チームと一緒にデフバレーボールを体験できるほか、同チームの練習や試合を見ることができます。パラスポーツの魅力に触れ、11月15日(土)に開幕する東京2025デフリンピックを盛り上げましょう。



☒SUBARU総合スポーツセンター

代表チームの公開練習

☒5月24日(土)・25日(日)午前9時～午後5時(25日は正午まで) ☒室内履き、靴袋 ☒期間中会場へ

※人数を制限する場合があります。
※お昼に休憩時間があります。

小学生デフバレーボール体験会

☒5月25日午後2時～3時
☒市内の小学生30人(バレーボール経験不問)
☒運動できる服装、室内履き、靴袋
☒5月14日(水)午後5時までに申し込みフォーム(QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

市内バレーボールチームとの交流ゲームの観戦

☒5月25日午後3時～4時 ☒室内履き、靴袋 ☒当日会場へ

◆東京2025デフリンピック

デフリンピックは4年に一度開催される、デフ(きこえない・きこえにくい)アスリートのための国際スポーツ大会です。

☒11月15日(土)～26日(水) ☒東京体育館 ほか



第44回

憲法を記念する市民のつどい

保育 手話



☎企画経営課 ☎0422-29-9032

市では、1980年から市民の皆さんと協働で憲法施行記念事業を実施しています。今年は、東京大学史料編纂所教授の本郷和人(ほんごう・かずと)さん(写真)をお招きし、「日本中世から憲法を考える」と題し、鎌倉時代の社会の事例から「法」と「道徳」の関係についてお話しいたします。

☒市、市教育委員会、憲法を記念する三鷹市民の会 ☒5月10日(土)午後1時から(0時30分開場) ☒700人 ☒三鷹市公会堂光のホール ☒当日会場へ(先着制)
※保育の受け付けは終了しました。

プログラム

第1部 1時～3時

●四中の皆さんによる日本国憲法前文・三鷹市自治基本条例前文の朗読

●講演会「日本中世から憲法を考える」

第2部 3時15分～4時05分

●NHK特集「東京大空襲」の上映(49分・1978年)

◆本郷和人さんプロフィール

歴史学者。NHK大河ドラマ『平清盛』などの時代考証に携わる。著書に『鎌倉殿と13人の合議制』など。



大沢の里古民家

紫草の栽培 移植編



☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

かつて武蔵野で多く自生していた紫草(ムラサキ)の栽培を今年も行い、伝統的な紫根染めの復元を目指します。11月ごろの根の収穫に向け、今回は紫草に適した土壌をつくり、発芽した苗を移植します。

☒5月24日(土)午後1時30分～3時30分(小雨決行)

☒大沢の里古民家前広場 ☒みたか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん ☒作業用手袋、汚れてもよい服装 ☒5月23日(金)午後5時までに必要事項(7面参照)を同課 ☎0422-29-9862・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ

※屋外での作業になります。



環境講座

コンポストって何？ 自宅でできる生ごみ リサイクルと資源循環

☎環境政策課 ☎0422-29-9612

SDGsに貢献できる身近な環境活動として、生ごみを微生物の力で堆肥に変えるコンポストについて学びます。
※参加者には「みたか地域ポイント」100ポイントと体験用のミニコンポストキットを差し上げます。

☒6月8日(日)午前9時45分～11時30分 ☒40人 ☒市民協働センター ☒(一社)ミタカエリアデザインの皆さん ☒5月30日(金)(必着)までに必要事項(7面参照)を ☎181-8555環境政策課・☎0422-45-5291・✉kankyo@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)

花や緑の風景写真を大募集 「ガーデニングフェスタ2025」



☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

自宅の庭やお気に入りの花や緑の風景写真を募集しています。写真は作品集に掲載するほか、10月4日(土)に開催する同フェスタ会場や展示会などでパネル展示します。

- ①わたしの庭部門 ②四季を楽しむ庭部門 ③私の緑のお気に入りのスポット部門

☒市、市民緑化推進委員会 ☒在学・在勤を含む市民(③は在活動を含む) ☒6月30日(月)(必着)までに同協会へ(各部門1人1点、全部門への応募可)

☒注意事項 ☒募集要項(同協会、緑と公園課(市役所5階56番窓口)、コミュニティセンター、同協会HP)で入手)を必ずご確認ください。

◆花と緑のメッセージも募集中!

花や緑を思い浮かべて感じることを30字以内のメッセージにしてください。受賞者は同フェスタで表彰します。

☒市内の小学生 ☒6月30日までに同協会HPへ

